

# Beretning for friidrett- og trimgruppa 2018.

## Styret har hatt følgende sammensetting:

Leder: Bjørn Vollebekk  
Skr.: John Vidar Olsen  
Kass.: Vidar Riser Nilsen

Styremedl.: Heidi Mongstad  
Styremedl.: Øivind Høe  
Varamedl.: Anne Gjørberg

Styret møtes ukentlig på Ryggejoggen og har utover dette hatt 4 styremøter og behandlet 23 saker.

Saker:

Profiltøy. Utarbeiding av ny klubbdrakt i samarbeid med Kias: Sponset av Kias, Fokus Trening, Sport1 og Rygge Mølle.  
Treningsgruppe på Fokus for medlemmer. Løpsrelatert styrketrening og skadeforebygging.  
Ryggejoggens terminliste, registrering i Friidrettsforbundets portal, mosjon.no.  
Markering av 1900 Ryggejogger.  
Innsatspris for 2018.  
Deltatt på årsmøtet i Østfold friidrettskrets.

Vi har registrert 117. medlemmer, blant dem 8 barn under 18 år.

Ryggejoggen har denne sesongen hatt 2190 registrerte deltakelser fordelt på 53 ganger. Dette gir et snitt på 41 deltakere pr gang, en nedgang på 5 pr gang fra året før, men fortsatt flere enn snittet for alle år!

Lørdag 6. oktober gjentok vi suksessen fra i fjor med løpsvariantene Trippelen og Duoen. Her kan deltakerne velge å løpe alle tre løypene sammenhengende, 7km + 4km +2km, (trippelen), eller den lille varianten med 4km + 2km, (duoen). Det ble det trukket ut gavepremier blant deltakerne.

Stadig flere Ryggejoggere hevder seg godt i diverse løp både lokalt, nationalt og internationalt. Ulrik Lolland vant en 5km i Arizona, USA.

Både Ulrik og Sigrun ble dobbelt kretsmeistere i terrengløp, de vant både kort og lang løype! I NM senior innendørs deltok 3 av våre medlemmer. Det var også en deltaker fra Rygge IL både i ungdoms NM og junior NM.

Medlemmer har også deltatt i København halvmaraton, Sentrumsløpet, Oslo maraton, Fredrikstadløpet, Glommaløpet, Hyttaplanmila, Chr. Fredrikløpet og Mossekarusellen, alle steder med gode resultater.

Vi stilte med 3 lag i Fokusstafetten og vant både dame og herreklassen. I selve Fokusløpet vant både Ulrik og Sigrun sine klasser.

Julemarsjen 2. juledag hadde god oppslutning denne gangen, også været var på vår side og det var 84 deltakere som løste startkort.

Også denne sesongen har det vært stor aktivitet på dugnadsfronten. Vi har kjørt ut atskillige kubikk med flis og grus i løypene og ryddet løypa for et stort antall vindfell ved spesielt to anledninger.

Som vanlig har vi også denne høsten ryddet i skiløpene og akebakken så de er klare for aktiviteter ved påfyll av snø!

Vi takker igjen Skautraverne Klubb for støtten, Rygge Friluftslag for lånet av ATV`en og Ole og Torgeir for lånet av traktor.

Medlemskontigenten har vært kr. 250,- for voksne enkeltmedlemmer, kr. 100,- for barn og familiemedlemskap kostet kr. 400,-.

## Styremedlemmer på valg:

Bjørn, Øivind og Anne